Повар и поварёнок

Румяная ЗАПЕКАНКА

Румяная запеканка

Содержание

4. Творожная запеканка
5. Запеканка из тыквы
6. Яичная запеканка с овощами и сыром
7. Запеканка овощная с макаронами
8. Овощная запеканка
9. Макаронник с овощами
10. Запеканка из картофеля и вешенок
11. Запеканка из грибов с сыром
12. Лапшевник с печенью
13. Запеканка из капусты
14. Овощная запеканка с рыбными рулетиками
15. Пикантный картофель
16. Запеканка из грибов
17. Запеченная в сливках цветная капуста
18. Картофель, запеченный с пармезаном
19. Лазанья с овощами
20. Гречневая запеканка с яблоками
21. Запеканка из картофеля и квашеной капусты
22. Картофельная запеканка с печенью
23. Цветная капуста в сырном соусе
24. Запеканка из овощей с курицей
25. Запеканка из фасоли
26. Филе говядины, запеченное с морковью
27. Запеканка из картофеля и моркови
28. Телячья печень, запеченная в сметане
29. Осетрина, запеченная с белыми грибами
30. Запеканка из карпа с овощами
31. Запеканка из лосося с шампиньонами

Творожная запеканка

- *1 пачка творога*
- *2 яйца*
- *чернослив*
- *курага*
- *изюм или яблоки*
- *1 ст. ложка панировочных сухарей*
- *соль*

Нарезать сухофрукты. Смешать творог с яйцами и сухофруктами, посолить. Еще раз все перемешать. Форму смазать маслом и посыпать панировочными сухарями. Поставить в разогретую до 180 °С духовку. Запекать 10—15 минут. Подавать горячей.

Запеканка из тыквы

- *300 г тыквы*
- *300 г пшена*
- *1/2 л молока*
- *50 г сахара*
- *50 г сливочного масла*
- *1 яйцо*
- *4—5 ст. ложек панировочных сухарей*

Пшено промыть. Тыкву очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками.

В кипящее молоко опустить тыкву, через 4—5 минут добавить пшено, варить 10—12 минут.
В слегка остывшую кашу добавить сливочное масло и яйцо, перемешать до получения однородной массы.
Выложить массу в форму для запекания.
Посыпать сахаром и панировочными сухарями, запекать в духовке в течение 5—10 минут и подать к столу с молоком.

Яичная запеканка с овощами и сыром

- *6 яиц*
- *1 болгарский перец*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *лук-порей*
- *150 г сыра*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *лимонный сок*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Болгарский перец нарезать ломтиками.
Репчатый лук нарезать кольцами, сбрызнуть лимонным соком.

Лук-порей нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Морковь нарезать кружочками.
Яйца взбить с солью и молотым перцем.
Репчатый лук, лук-порей, морковь и болгарский перец выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания, посыпать сыром.
Поставить в разогретую духовку на 10 минут. Залить взбитыми яйцами.
Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 5—7 минут.

Запеканка овощная с макаронами

- *200 г макарон*
- *1 небольшой цуккини*
- *100 г шампиньонов*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *2 помидора*
- *2 дольки чеснока*
- *1 яйцо*
- *5 ст. ложек сметаны*
- *1 пучок зелени петрушки и укропа*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Макароны варить 5 минут. Морковь и цуккини нарезать соломкой, затем жарить на растительном масле 5 минут. Подготовленные овощи выложить на дно формы для запекания, посолить, поперчить и накрыть слоем макарон.

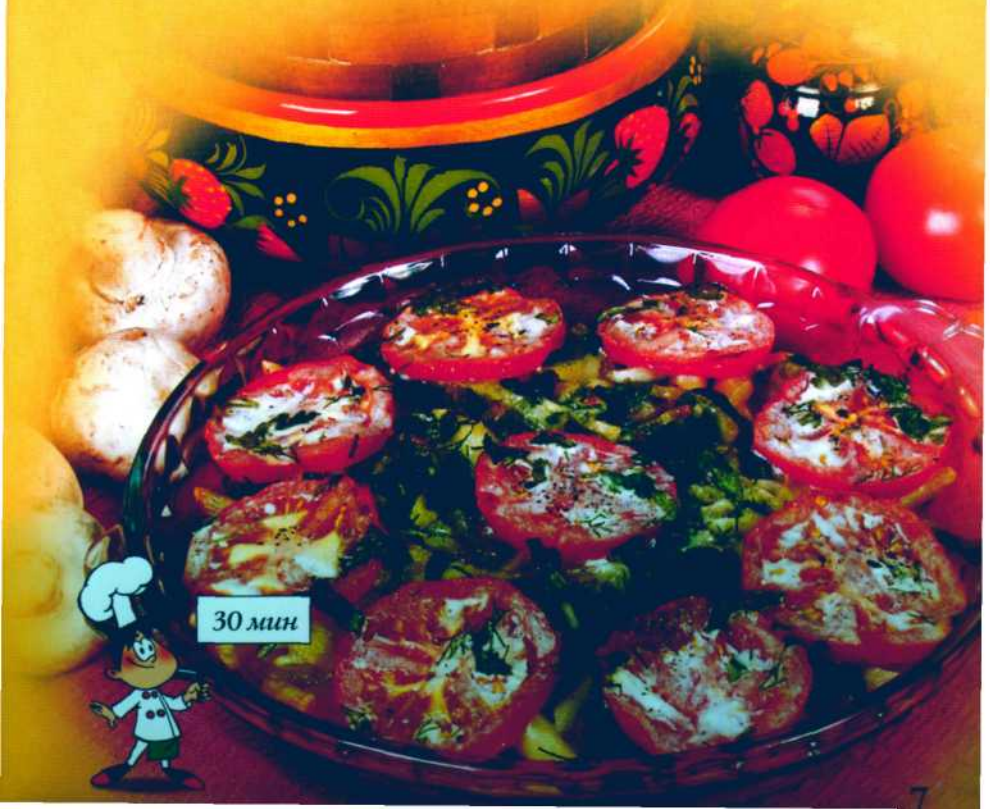
Очищенные грибы и лук нарезать мелкими кусочками и жарить 4 минуты. Затем выложить поверх макарон.

Помидоры нарезать кружочками и разложить поверх грибов.

Очищенный чеснок измельчить, зелень укропа и петрушки нашинковать.

Залить содержимое формы смесью яйца, сметаны, чеснока, соли, перца и зелени.

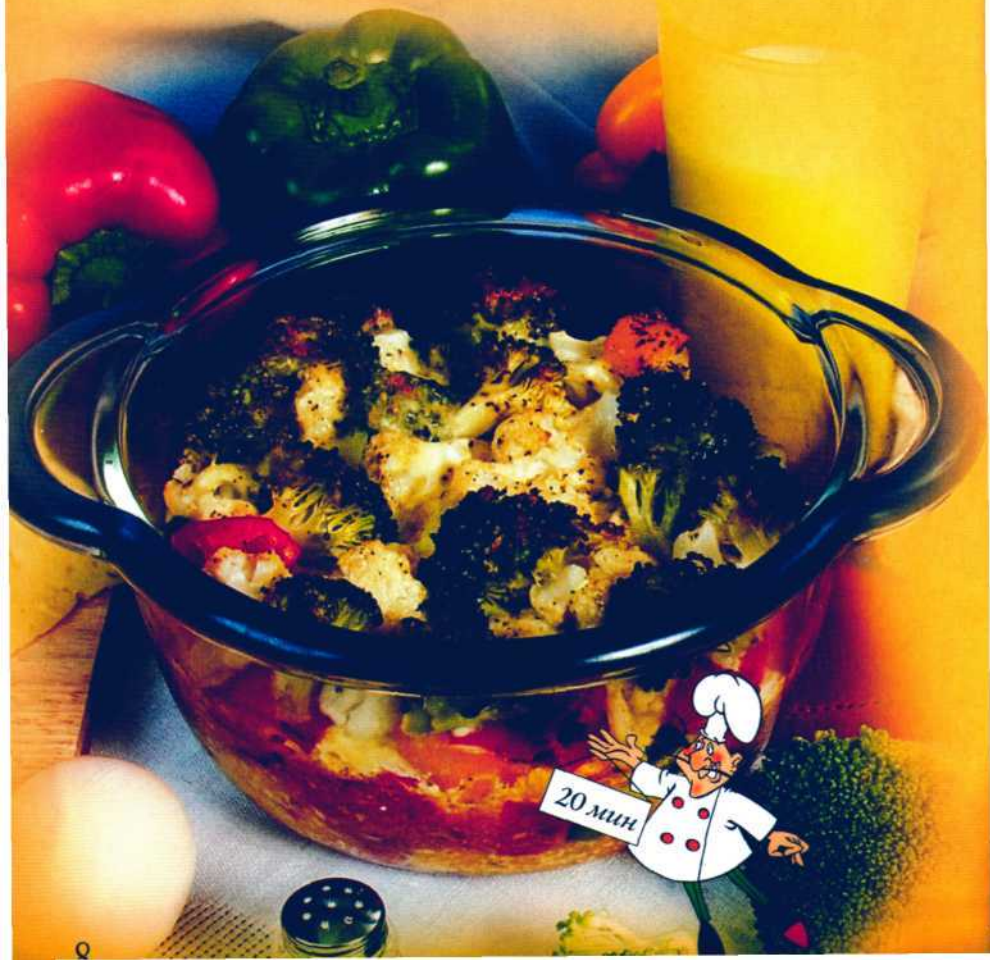
Запекать 5 минут.



Овощная запеканка

- *100 г цветной капусты*
- *100 г брокколи*
- *3 болгарских перца разных цветов*
- *1 яйцо*
- *75 мл молока*
- *50 г тертого сыра*
- *перец черный молотый*
- *соль*

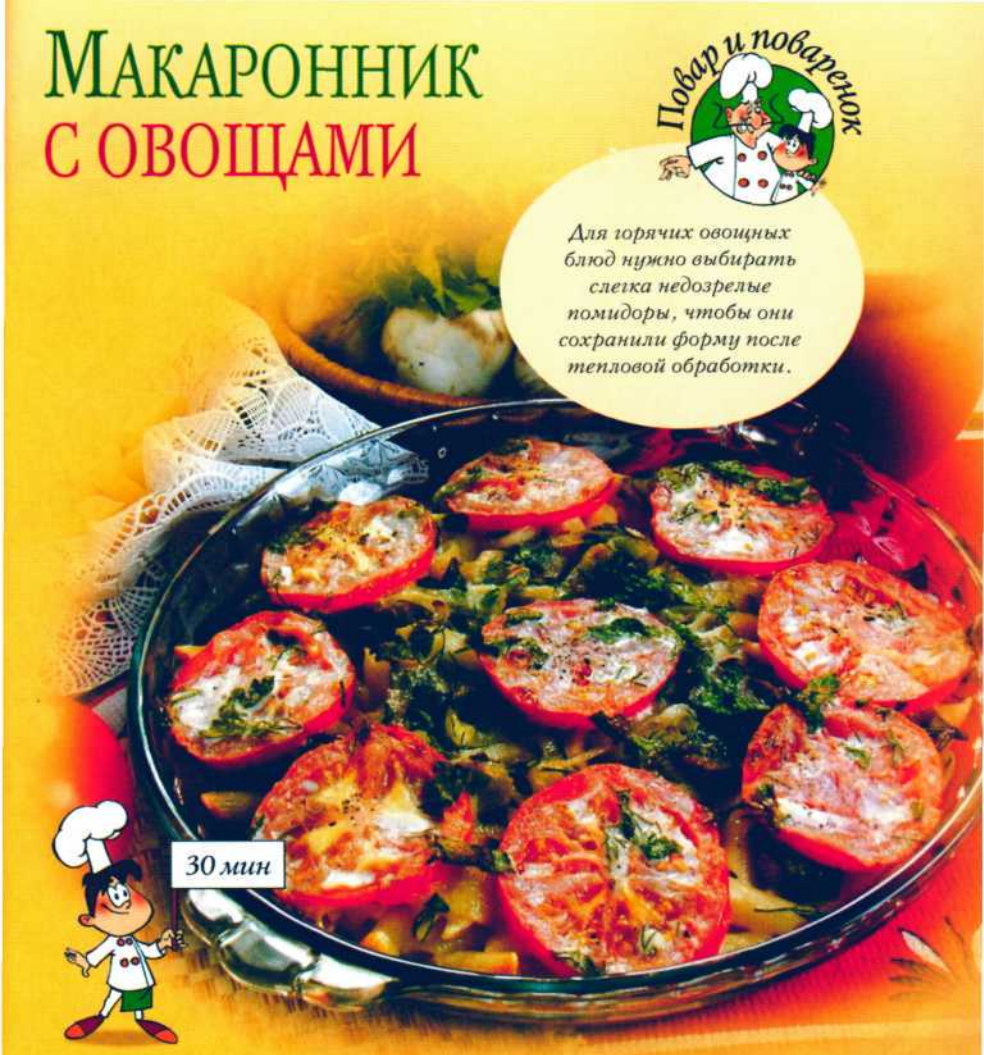
Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия, промыть, опустить на несколько минут в кипящую воду и откинуть на дуршлаг. Болгарский перец нарезать кусочками и положить в кастрюлю. Сверху выложить цветную капусту и брокколи. В отдельной миске смешать взбитое яйцо, молоко, тертый сыр, соль и перец. Полученной смесью залить содержимое кастрюли, поставить в печь и запекать 6 минут.



Макаронник с овощами

Повар и поваренок

Для горячих овощных блюд нужно выбирать слегка недозрелые помидоры, чтобы они сохранили форму после тепловой обработки.



30 мин

- *200 г макаронных изделий*
- *1 небольшой цуккини*
- *100 г шампиньонов*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *2 помидора*
- *2 дольки чеснока*
- *1 яйцо*
- *5 ст. ложек сметаны*
- *1 пучок зелени петрушки и укропа*
- *6 ст. ложек растительного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Цуккини и морковь очистить, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, выложить в форму для запекания. Макаронные изделия сварить до полуготовности, промыть холодной водой, выложить поверх моркови с цуккини. Грибы и лук нашинковать, обжарить на растительном масле, выложить поверх макарон. Накрыть слоем нарезанных помидоров остальные компоненты блюда, залить сметаной, смешанной с яйцом, солью, перцем, рублеными зеленью и чесноком. Запекать в течение 10—15 минут.

Запеканка из картофеля и вешенок

- *3—4 клубня картофеля*
- *300 г вешенок*
- *1 луковица*
- *100 г консервированной кукурузы*
- *1—2 ст. ложки муки*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Картофель натереть на крупной терке.
Лук мелко нарезать. Вешенки вымыть, нарезать небольшими ломтиками.

Лук и грибы выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить.
Тушить в течение 20 минут.
Половину картофеля перемешать с мукой, посолить.
Картофельную массу выложить в смазанную растительным маслом форму. Сверху выложить тушеные лук и грибы. Посыпать оставшимся картофелем. Запекать в духовке 20—25 минут.
Запеканку выложить на блюдо, украсить кукурузой, посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из грибов с сыром

- *200 г свежих грибов*
- *4 вареных яйца*
- *3 ст. ложки тертого сыра*
- *2 луковицы*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *перец черный молотый*
- *соль*
- *зеленый лук для украшения*

Репчатый лук нарезать полукольцами. Грибы нарезать небольшими кусочками и жарить на растительном масле под крышкой 4 минуты. Затем переложить в стеклянную форму для запекания, посолить и поперчить. Очищенные яйца нарезать кружочками. Разложить кружочки яиц по краю блюда и в центре, сверху посыпать тертым сыром и запекать 4 минуты. Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Лапшевник с печенью

- *200 г печени*
- *200 г лапши*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *50 г сливочного масла*
- *5 ст. ложек панировочных сухарей*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Лапшевники получаются более вкусными, если макаронные изделия для них немного недоваривать.

Печень нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить. Лук и морковь очистить и нарезать так же, как печень. Лапшу отварить, добавить сливочное масло и яйцо, перемешать. Обжарить печень, лук и морковь на сливочном масле в течение 4—5 минут. Половину лапши выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. Поверх лапши выложить печень, сверху — оставшуюся лапшу и запекать в течение 5—8 минут.

Запеканка из капусты

- *800 г капусты*
- *100 мл молока*
- *60 г сливочного масла*
- *60 г манной крупы*
- *1 яйцо*
- *6 ст. ложек сметаны*
- *40 г сыра*
- *7 ст. ложек молотых сухарей*
- *соль*

Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю или сотейник, залить молоком, добавить масла и тушить до полуготовности, закрыв крышкой. Всыпать в капусту, помешивая, манную крупу и варить еще 10—15 минут.

Заправить капусту яйцом и посолить. Выложить капусту на смазанный жиром противень, разровнять, смазать сметаной, посыпать натертым сыром и сухарями и запечь в духовом шкафу.

При подаче запеканку нарезать на порции, положить на блюдо или тарелку, подлить молочный соус или сметану. Соус можно подать отдельно.

- *250 г филе морской рыбы*
- *300 г замороженной овощной смеси*
- *100 г консервированных крабов*
- *1 лимон*
- *100 мл нежирных сливок*
- *4—5 ст. ложек белого сухого вина*
- *3—4 ст. ложки масла оливкового*
- *3 ст. ложки масла сливочного*
- *2—3 ст. ложки панировочных сухарей*
- *зелень укропа*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Филе рыбы нарезать вдоль полосками. Каждую полоску рыбы посолить, поперчить и свернуть в рулетик.

Овощную смесь смешать с консервированными крабами и выложить в смазанную оливковым маслом форму. Рыбные рулетики выложить поверх овощей.
Белое вино смешать со сливками, оставшимся оливковым маслом, слегка взбить.
Добавить сок половины лимона. Соусом полить рыбу и овощи, посыпать сухарями, положить кусочки сливочного масла и поставить форму в разогретую духовку на 20 минут.
Половину лимона нарезать кружочками. Запеканку украсить кружочками лимона и веточками зелени укропа.

Овощная запеканка с рыбными рулетиками

Пикантный картофель

Овощные блюда, в приготовлении которых использовалась сметана, нельзя хранить более 2—3 часов.

- *2 клубня картофеля*
- *1 яблоко*
- *100 г белых грибов*
- *1 помидор*
- *100 г сыра*
- *6—7 ст. ложек сметаны*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *зелень для украшения*

Предварительно очищенный картофель нарезать кубиками. Грибы очистить и нашинковать. Помидор нарезать дольками, очищенное от кожицы и сердцевины яблоко — кусочками. Натереть сыр на терке. Выложить в горшочек слоями: картофель, грибы, яблоко, помидор; залить сметаной, смешанной с солью и перцем, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 20—25 минут. Подавать к столу, украсив зеленью.

Запеканка из грибов

- *800 г грибов (рыжики, грузди, моховики)*
- *100 г муки*
- *3—4 ст. ложки масла*
- *соль*
- *панировочные сухари*
- *2 стакана сметаны*

Грибы промыть, очистить, проварить в соленой воде, промыть в дуршлаге, обвалять в муке, поджарить на масле в сотейнике. Затем залить 2 стаканами сметаны, посыпать сверху сухарями, запечь в духовке.

Свежие грибы можно избавить от червей, опустив в холодную подсоленную воду.

Запеченная в сливках цветная капуста

- *250 г цветной капусты*
- *3 ст. ложки тертого сыра*
- *2 ст. ложки панировочных сухарей*
- *50 мл сливок*
- *1/4 ч. ложки орегано*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, обсушить, залить кипятком и выдержать под крышкой 3 минуты. Затем отвар слить. Тертый сыр смешать с панировочными сухарями, солью, перцем и орегано. Вылить в смесь сливки и перемешать. Полученную заливку вылить в форму с капустой, посыпать сверху панировочными сухарями. Запекать в течение 5 минут.

Картофель, запеченный с пармезаном

- *3 клубня отварного картофеля*
- *100 мл молока*
- *2 дольки чеснока*
- *50 г пармезана*
- *1 ст. ложка панировочных сухарей*
- *зелень петрушки*
- *перец белый молотый*
- *соль*

Белый молотый перец отличается от черного меньшей остротой, так как его получают из очищенных от кожицы недозрелых горошин.

Картофель нарезать ломтиками. Чеснок очистить и измельчить. Зелень петрушки нашинковать. Пармезан нарезать тонкими полосками. Выложить в керамическую форму слой картофеля, сверху уложить несколько полосок пармезана, посыпать чесноком и зеленью петрушки, посолить и поперчить. Процесс повторить до заполнения формы. Залить содержимое формы молоком. Посыпать картофель панировочными сухарями и запекать 5 минут при мощности 60% и включенном гриле.

Лазанья с овощами

- *12 листов лазаньи*
- *2 помидора*
- *1 болгарский перец*
- *150 г сыра «Гауда»*
- *100 г брынзы*
- *20 г шпината*
- *50 г сыра «Тильзитер»*
- *2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа*
- *2 вареных яйца*
- *1 ст. ложка панировочных сухарей*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Листы лазаньи уложить в глубокую плоскую форму, залить небольшим количеством кипящей воды и сварить до полуготовности. Очищенный болгарский перец нарезать полукольцами. Помидор нарезать полукружиями. Измельчить шпинат. Сыр «Тильзитер» натереть на мелкой терке. Брынзу раскрошить, вареные яйца очистить и нарубить.

Подготовленные компоненты смешать, добавить рубленую зелень, посолить, поперчить и перемешать.

В прямоугольную форму выложить 3 листа лазаньи, сверху — 3 ломтика сыра «Гауда».

Затем выложить слой помидоров и болгарского перца.

Поверх овощей выложить слой сырной массы, накрыть 3 листами лазаньи. Процесс повторить еще 2 раза. Посыпать содержимое формы панировочными сухарями и запекать 6 минут.

Гречневая запеканка с яблоками

- *250 г гречневой крупы*
- *100 г творога*
- *3 яблока*
- *50 г изюма*
- *3 ст. ложки сметаны*
- *2 яйца*
- *сахар*
- *лимонный сок*
- *100 г сливочного масла*
- *1 пакетик ванильного сахара*
- *молотая корица*

Творог протереть через сито. 2 яблока нарезать кубиками. Гречневую крупу варить в течение 20 минут, заправить 70 г сливочного масла. Добавить творог, взбитые с сахаром яйца, яблоки, предварительно замоченный изюм. Положить сметану. Добавить ванильный сахар, корицу, перемешать. Выложить в смазанную сливочным маслом форму для запекания. Запекать 10 минут. Оставшееся яблоко вымыть, удалить сердцевину. Нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Запеканку остудить, выложить на блюдо. Перед подачей к столу украсить ломтиками яблока и оставшимся изюмом.

Запеканка из картофеля и квашеной капусты

Повар и поваренок
Листовые салаты нужно использовать в питании как можно чаще, так как они очень богаты витаминами и микроэлементами.
30 мин

- *5 клубней картофеля*
- *200 г квашеной капусты*
- *6 ст. ложек растительного масла для жарки*
- *2 яйца*
- *5 ст. ложек панировочных сухарей*
- *соль*
- *листья салата для украшения*

Квашеную капусту обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Предварительно очищенный картофель нарезать соломкой, обсушить и обжарить до полуготовности. В форму для запекания выложить слоями обжаренные картофель и капусту. Содержимое формы посолить и залить взбитыми яйцами, посыпать панировочными сухарями, запекать в духовке в течение 10—12 минут. Готовую запеканку подавать к столу, выложив на блюдо, выстеленное листьями салата.

Картофельная запеканка с печенью

- *200 г говяжьей печени*
- *3 клубня картофеля*
- *100 г сыра*
- *6 ст. ложек растительного масла для жарки*
- *50 мл сметаны*
- *2 ст. ложки панировочных сухарей*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Печень нарезать маленькими кусочками, посолить и поперчить. Картофель отварить в подсоленной воде. Остывший картофель нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле.

В посуду для запекания выложить половину картофеля, добавить печень, сверху выложить вторую половину картофеля. Каждый слой пересыпать панировочными сухарями.

Смазать запеканку сметаной и посыпать натертым на крупной терке сыром. Запекать в духовке в течение 20 минут.

Печень не содержит жира, поэтому для приготовления этого блюда нужно брать сметану с высоким процентом жирности.

Цветная капуста в сырном соусе

- *400 г цветной капусты*
- *150 г сыра*
- *150–200 мл молока*
- *50 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *50 г панировочных сухарей*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *2 ч. ложки пшеничной муки*
- *зеленый салат*
- *приправа для овощей*
- *соль*

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, сбрызнуть лимонным соком. Положить в кипящую воду, добавить соль и варить до готовности.

Зелень петрушки нарубить. Сыр натереть на терке. Молоко довести до кипения, добавить муку, варить, помешивая, 5 минут, добавить сливочное масло. Положить сыр. Варить, помешивая, до загустения. Цветную капусту выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать приправой.
Полить приготовленным соусом, посыпать зеленью петрушки. Запекать в разогретой до 200–220 °С духовке в течение 15–20 минут. Готовое блюдо выложить на листья салата.

Запеканка из овощей с курицей

- *1/2 тушки курицы*
- *300 г цуккини*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 болгарский перец*
- *2 помидора*
- *100 г сливочного масла*
- *6—7 ст. ложек сметаны*
- *5 ст. ложек растительного масла для жарки*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Если в процессе запекания в духовке смазывать куриную кожицу сметаной или майонезом, то она превратится в аппетитную хрустящую корочку.

Мясо курицы нарезать порционными кусочками, обжарить на растительном масле и выложить в форму для запекания. Морковь, лук, болгарский перец и цуккини нарезать кубиками. У помидоров удалить плодоножки и нарезать кружочками. Подготовленные овощи выложить в форму, посолить и поперчить. Сверху положить кусочки сливочного масла и залить сметаной. Блюдо запекать в духовке 35—40 минут. Подавать к столу в горячем виде.

Запеканка из фасоли

- *200 г филе кролика*
- *100 г консервированной фасоли*
- *1 яйцо*
- *5–6 ст. ложек сметаны*
- *1 луковица*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *перец черный молотый*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Филе кролика нарезать небольшими кусочками, посыпать солью и перцем и жарить на сковороде на растительном масле 6 минут.
Половину нашинкованной зелени петрушки смешать с яйцом и сметаной.
Слоями выложить фасоль и мясо кролика в форму для запекания.

Повар и поваренок

Солить мясо кролика следует непосредственно перед жаркой, чтобы оно не дало сока и приобрело румяную корочку.

Содержимое формы залить приготовленной смесью и запекать 5 минут.
Готовое блюдо подавать, посыпав нарезанным луком и нашинкованной зеленью петрушки.

ФИЛЕ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ С МОРКОВЬЮ

- *500 г говяжьей вырезки*
- *4 моркови*
- *200 г сыра*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *50 г сливочного масла*
- *7 ст. ложек панировочных сухарей*
- *6 ст. ложек майонеза*
- *3 ст. ложки острого кетчупа*
- *1 ч. ложка сахара*
- *2–3 огурца*
- *зелень петрушки и кинзы*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Говяжью вырезку нарезать кусками, посолить, поперчить, обвалять в панировочных сухарях.

Морковь натереть на терке. Лук и чеснок нарубить. Зелень кинзы и петрушки мелко нарезать. Огурцы нарезать дольками. Для приготовления овощной заправки морковь и лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить кетчуп, смешанный с сахаром, тушить. Филе говядины выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху положить овощную заправку, добавить майонез. Сыр натереть на крупной терке. Филе говядины посыпать чесноком, затем выложить тертый сыр. Запекать в течение 20–25 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и кинзы гарнировать дольками огурцов.

Запеканка из картофеля и моркови

- *3 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *250 г свинины*
- *2 луковицы*
- *7 ст. ложек сметаны*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *сухие специи для мяса*
- *5 ст. ложек растительного масла*

Свинину нарезать кусочками, обжарить на растительном масле до образования корочки. Морковь и картофель отварить в подсоленной воде и нарезать кружочками. Лук нашинковать, спассеровать до золотистого цвета. Мясо поместить в посуду для запекания, сверху выложить лук, затем картофель с морковью, посолить, поперчить, посыпать зеленью, специями, залить сметаной и запекать в духовке в течение 10—15 минут. К столу подавать в горячем виде.

Телячья печень, запеченная в сметане

- *300 г телячьей печени*
- *3 луковицы*
- *7 ст. ложек сметаны*
- *6 ст. ложек растительного масла для жарки*
- *5 ст. ложек панировочных сухарей*
- *соль*
- *черный молотый перец*

При длительной тепловой обработке печень становится жесткой.

Нарезать печень, посолить и поперчить. Лук нарезать тонкими кольцами.

Слегка обжарить на растительном масле печень с двух сторон и нарезать ее брусочками; затем обжарить лук, добавить к нему сметану и тушить 4—5 минут. Выложить печень в посуду для запекания, предварительно смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Выложить на печень лук со сметаной и запекать в духовке в течение 10—15 минут. Рекомендуется подавать к столу с овощным салатом и зеленым горошком.

Осетрина, запеченная с белыми грибами

- *400 г филе осетра*
- *200 г белых грибов*
- *1 луковица*
- *100 г сыра*
- *6 ст. ложек сметаны*
- *5 ст. ложек растительного масла для жарки*
- *соль*
- *специи для рыбы*
- *1 лимон*

Филе осетра нарезать порционными кусками, сделать поперечные надрезы, посолить, посыпать специями для рыбы, сбрызнуть соком лимона, обжарить на растительном масле до образования корочки и выложить в форму для запекания. Грибы и лук нарезать мелкими кусочками. Обжарить на растительном масле, добавить сметану и тушить в течение 3—5 минут, затем выложить поверх рыбы.

Сыр натереть на крупной терке, распределить поверх грибов. Форму со всеми компонентами поставить в духовку и запекать в течение 15—20 минут.

Запеканка из карпа с овощами

- *1 крупный карп*
- *2 клубня картофеля*
- *1 маленький цуккини*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- *50 г томатной пасты*
- *5 ст. ложек растительного масла*
- *зелень петрушки*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Карпа очистить, выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками. Подготовленные овощи нарезать: картофель и цуккини кружочками, морковь и лук кубиками, зелень петрушки нашинковать. Куски карпа выложить на сковороду поверх слоя предварительно обжаренных картофеля и цуккини, посолить и посыпать перцем. Обжарить морковь и лук на растительном масле. Добавить томатную пасту, тушить 3—4 минуты и выложить поверх рыбы. Подготовленное блюдо запекать в духовке в течение 20—25 минут до готовности.

Запеканка из лосося с шампиньонами

- *1 кг филе лосося*
- *100 г консервированной фасоли*
- *250 г шампиньонов*
- *1 луковица*
- *зелень петрушки и укропа*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *перец черный молотый*
- *соль*

Филе лосося вымыть и нарезать.
Грибы нарезать небольшими ломтиками.
Лук нарезать кольцами.

Грибы и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом. Тушить 10—15 минут.
Грибы и лук перемешать с фасолью, выложить ровным слоем в форму для запекания. Сверху положить куски рыбного филе.
Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставшимся растительным маслом, поставить в микроволновую печь.
Запекать 4 минуты.
Выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и укропа.

Р 86 Румяная запеканка. — М.: Эксмо, 2007. — 32 с: ил.

Если вы хотите удивить своих домашних оригинальным ужином, простым и в то же время вкусным, попробуйте приготовить запеканку. Вам очень понравится разнообразие рецептов, кроме того, запеченные продукты гораздо дольше сохраняют свои полезные свойства. В запеканках можно использовать любые, порой самые необычные комбинации продуктов. Не бойтесь фантазировать, создавайте шедевры и балуйте своих родных и близких.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-18188-9

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!
www.natahaus.ru

РУМЯНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ответственный редактор *Т. Радина*
Редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *Е. Варфоломеева*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями *обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»*
E-mail: **foreignseller@eksmo-sale.ru**

International Sales: *For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at* **foreignseller@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении *обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо»* E-mail: **project@eksmo-sale.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.
В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
Во Львове: ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19.
В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:
В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81.
Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12, тел. 346-99-95.
Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.
В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

Подписано в печать с готовых монтажей 14.03.2007
Формат 60x100 1/16. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная. Усл. печ. л. 1,8.
Доп. тираж 7 000 экз. Заказ № 4147

Отпечатано с предоставленных диапозитивов
в ОАО "Тульская типография". 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109 .